14-mar-16 LUN

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	7.37	135		6	75
POST	12.15	105	7		
PASTO	13.45			10	110
POST	16.41	73			
PASTO	19.37	94		8	85
ALTRO	21.45		8		
A LETTO	-				
STATS DIE		102	15	24	270

NOTE

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+

DETTAGLI: RIPOSO

15-mar-16 MAR

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	7.30	139		6	75
ALTRO	12.15		7		
AF PRE	13.35	108			40
AF POST	15.30				
PASTO	16.15	52		9	110
POST	19.15	68			
PASTO	19.45			8	85
A LETTO	21.45	112	7		
STATS DIE	06:05	96	14	23	310

NOTE

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.54.00	16,4	06:57		600

DETTAGLI: TRAIL SU MONOTRACCIA LUPIA

16-mar-16 MER

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	7.35	119		6	75
ALTRO	12.15		7		
PASTO	13.34	136		10	125
POST	17.00	144			
AF PRE	19.30	194			
AF POST	20.30	77			
PASTO	21.00		8	7	75
STATS DIE	05:55	134	15	23	275

NOTE

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
CORSA SU STRADA	0.51.08	11,7	04:22		0

DETTAGLI: LUNGOLAGO ... INCREDIBILE FACILITA' DI CORSA ANCHE IN PIANURA

17-mar-16 GIO

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.15	121		6	75
ALTRO	12.15		7		
PASTO	13.50	105		10	110
POST	19.38	65			
PASTO	21.00			7	75
ALTRO	21.45		7		
A LETTO	23.45	98			
STATS DIE		97	14	23	260

NOTE

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
			#DIV/0!		

DETTAGLI:

OFFROADMAP

PTL®

Cristian

PROFILO	
ETA'	45
ALT. CM	176
ESORDIO DIABETE	2005
TERAPIA	PENNA
BASALE	DETEMIR
BOLO	GLULISINA
A1C	7.0 gen 16
I: CHO	13
	12
	11,7
	10
PESO settimana	69

18-mar-16 VEN

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.00	100		6	75
AF PRE	10.41	153			22
AF IN		147			57
AF IN	15.20	139	6		17
AF IN		217		2	24
AF POST	17.45	185			
PASTO	19.30			7	80
POST	21.30	157	8		
A LETTO	0:55	52			30
STATS DIE	03:40	144	14	15	305

NOTE

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	7.03.00	39,0	10:51		2400

DETTAGLI: LUNGO. SONO PARTITO TROPPO FORTE E DOPO LA 5A ORA SONO CALATO/SCOPPIATO.... REPEAT!

19-mar-16 SAB

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.25	112		6	75
LAVORO					
PASTO	14.00	105	7	10	110
SONNO					
AF PRE	16.50	82			30
AF POST	18.05	69			
PASTO	19.00			7	90
ALTRO	21.10		8		
A LETTO	0:14	225		4	
STATS DIE	02:50	119	15	27	305

NOTE

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
BICI	1.00.34	29,2	02:04		100

DETTAGLI:

20-mar-16 DOM

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	06.15	71			
AF PRE	07.30	71			12
AF POST	09.00	150			
PASTO	09.15			6	75
PASTO	13.15	92	7		18
PASTO	13.30			8	150
POST	15.00	155		7	
PASTO	21.00	177	8	7	65
A LETTO	23.00	129	8		
STATS DIE	D	121	23	28	320

NOTE

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.15.00	13,6	05:31		290

DETTAGLI:

Cristian — OFF-ROADMAP • BLOCCO 1

ATTIVITA' FISICA

CORSA TEMPO TOTALE	11.03.08
CORSA NR ALL	4
CORSA KM TOT	80,7
CORSA AVG KM	20,2
CORSA AVG PASSO	08:13
CORSA AVG BPM	#DIV/0!
CORSA TOT D+	3290
TIME GAP BOLO / INIZIO SPORT	04:37
BICI TEMPO TOTALE	1.00.34
BICI NR USCITE	1
BICI KM TOT	29,2
BICI AVG SPEED	28,93
BICI AVG BPM	#DIV/0!
BICI TOT D+	100

METABOLISMO

UI _ % BASALE	15,7	40%
UI _ % BOLO	23,3	60%
MEDIA CHO DIE	292	
CHO SPORT (RUN) PRO ORA	13	
CHO SPORT (RUN) PRO KM	1,2	
AVG PICS DIE	5,4	
AVG CHECKS DIE	5,4	
AVG BG	114	
AVG BG SPORT	115	
AVG BG SVEGLIA	114	
AVG BG A LETTO	123	
AVG BG PASTO	109	
AVG BG POST	110	
BG <65	2	5%
BG >190	2	5%